



# Оглавление

Предисловие

9

Глава 1

Кто я?

13

Глава 2

Семь чакр

59

Глава 3

Намерение —  
ключ к пробуждению

95

Глава 4

Спокойствие —  
тень истины

131

Об авторе

166

Ошо-центр  
медитации и отдыха

168



**М**ои любимые!

Однажды я отправился на прогулку в сад. В этом саду был один и тот же тип почвы, а над ним было одно и то же небо. Во всем саду светили лучи одного и того же солнца и дули одни и те же ветры. Дождь шел над всем садом одинаково, и садовник был только один. Однако цветы, растущие в саду, были самыми разными. Я был глубоко озадачен. Возможно, вы когда-нибудь бывали изумлены не меньше меня в каком-нибудь другом саду.

Одна и та же земля, одно и то же небо, одни и те же лучи солнца, одни и те же ветры, одни и те же дожди, один и тот же садовник. Но при этом розы давали розовые цветы, а жасмин — белые. И пахли они тоже по-разному. Как же разным видам цветов удается приобретать разный цвет, запах и форму, если земля, небо и солнечные лучи — одни и те же?

Я спросил об этом садовника. Он ответил: «Всё одинаковое, но семена — разные». Какое-то маленькое семечко — что оно вообще может извлечь? Семечко крохотное, однако оно способно игнорировать огромную землю, бескрайнее небо, мощные ветра. Оно способно отбросить



их в сторону и извлечь из них тот цвет, который хочет. Маленькое семечко оставляет в стороне огромный мир и берет из него нужный аромат. Каким сильным должно быть намерение крохотного семечка — сильнее земли, сильнее неба! Семечко становится тем, кем хочет. Что же у него такого внутри?

У каждого семени есть свое желание, своя воля, свое намерение. Крохотное семечко берет только то, что ему нужно, а всё остальное оставляет нетронутым. И вот, вырастая бок о бок, роза становится розой, а жасмин — жасмином. Роза и жасмин пахнут по-разному, у них вообще всё разное. Питательные вещества одной и той же почвы каждый цветок использовал по-своему.

В жизни существует бесконечное число возможностей, но мы становимся только тем, что из этих возможностей извлекаем. Существует бесконечное число мыслей и идей, их разновидности наполняют мир — но мы чувствуем притяжение только к тем из них, к которым у нас внутренняя восприимчивость. Они притягивают нас словно магнит.

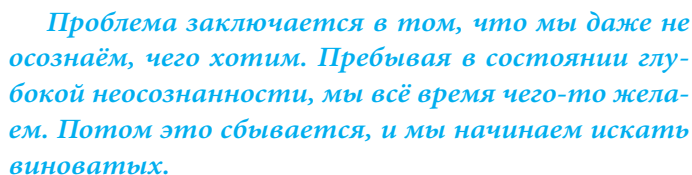
В этом мире один человек стал Буддой. В этом мире один человек стал Иисусом, другой — Кришной. Мы живем в том же самом мире, что и они, но мы умираем и исчезаем, не став никем. Мир, из которого всё берется, одинаков для всех: одно и то же небо и солнце, одна и та же земля, одни и те же ветра и дожди. Всё одинаково для всех — так почему же человеческие существа становятся разными? Мы похожи лицами, телами, плотью, скелетом — откуда же берется отличие? Где и когда начинают различаться наши личности? Как один человек становится Буддой? Как другой теряется во тьме? Как третий достигает просветления?

Важно понять то, о чем я говорил вчера. Я объяснял, что у человека есть семь центров, семь чакр — и центр, который активирован, со всех сторон тянет



к себе то, к чему он предрасположен. Центр становится восприимчивым. Если активирован центр гнева, он будет отовсюду притягивать волны гнева. Если активирован центр любви, он будет отовсюду притягивать волны любви. Если активирован центр страсти, к нему со всех сторон будут стремиться волны страсти и похоти. Человек становится подобен глубокой пропасти, в которую отовсюду стекается желаемое.

Каждому из нас бытие дает то, чего он хочет. Поэтому никогда не жалуйтесь, даже ненароком, что вам дали то, чего вы не хотели. Никогда не бывало такого, чтобы кто-нибудь получал то, чего не желал.



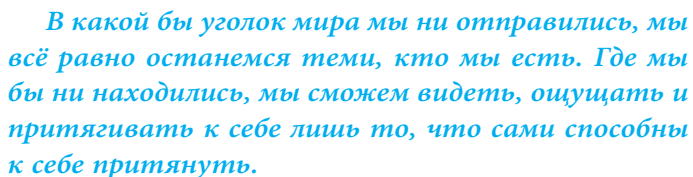
*Проблема заключается в том, что мы даже не осознаём, чего хотим. Пребывая в состоянии глубокой неосознанности, мы всё время чего-то желаем. Потом это сбывается, и мы начинаем искать виноватых.*

Семя жасмина будет неправо, если начнет жаловаться, что получило белые цветы, хотя очень хотело красные. Семя жасмина никогда не желало иметь красные цветы. То, что мы есть, является результатом наших желаний. Всё, чего мы желали, мы привлекали к себе со всех четырех сторон. Мы стали тем, чего желало наше зерно; мы получили то, чего желали.

Вот, например, человек, который живет в гневе, в беспокойстве, в жадности, в страхе, в похоти. И он спрашивает, где найти божественное. «Божественное? Я нигде его не вижу». Когда на Землю вернулся первый космонавт, Хрущев произнес речь, в которой заявил: «Наш космонавт побывал в открытом космосе, но нигде не видел Бога». Хрущеву трудно возразить. Те, кто думает, что Бога можно найти на Луне, на какой-ни-

будь планете или звезде, пусть уяснят себе: не сегодня, так завтра, не Хрущев, так кто-нибудь другой однажды непременно заявит, что проверил все звезды и планеты, но нигде не обнаружил Бога. Были люди, которые достигали высшей реальности, находясь на этой самой Земле. А есть те, кто не смог ее достичь, даже добравшись до других звезд и планет.

Где бы ни рос жасмин, на Луне или на Земле, ему никогда не стать розой. Он сможет стать только тем, чем ему предназначено судьбой; он станет только тем, чем может стать.



*В какой бы уголок мира мы ни отправились, мы всё равно останемся теми, кто мы есть. Где мы бы ни находились, мы сможем видеть, ощущать и притягивать к себе лишь то, что сами способны к себе притянуть.*

Глаза притягивают свет. Если кто-то станет играть перед вами на ситаре, ваши глаза не смогут услышать музыку. Сколько бы ламп вы перед собой ни зажгли, ваши уши не смогут услышать свет и узнать, что зажжены лампы. Они будут повторять: «Где свет? Я нигде его не слышу». Но разве можно услышать свет? А глаза будут говорить: «Где играет ситар? Я нигде не вижу музыки. Где музыка?» Но музыку невозможно увидеть. Мы ощущаем жизнь в зависимости от того, какой из органов чувств используем, чтобы ее видеть и понимать. А затем сам мир становится для нас тем, что мы есть.

Как я объяснял вчера, у нас есть семь центров. Самый верхний и самый нижний из них — первый и седьмой — являются хранилищами энергии. Они ничего не делают, просто хранят энергию. Вся она собирается именно в этих центрах. Второй центр, сексуальный, —

это то место, где энергия выплескивается, выбрасывается наружу. Это выход, через который вытекает энергия. Вот почему человек, живущий в этом центре, со временем становится всё более вялым и апатичным. Его энергия потихоньку вытекает, и он остается без сил.

Шестой центр, который я называл чакрой «третьего глаза», находится на лбу посередине между глазами. Он является полной противоположностью сексуального центра. Это вход, через который вся энергия попадает в ваше существо. Энергия выплескивается из сексуального центра, а поступает через чакру «третьего глаза». Поэтому чем больше в жизни человека похоти и страсти, тем слабее его намерение, ведь от чакры «третьего глаза» он находится максимально далеко. Человек, у которого жизнь протекает ближе к чакре «третьего глаза», у которого внимание сосредоточено на ней, даже не узнает, когда похоть начнет понемногу покидать его сознание и в конце концов исчезнет. Это потому что чакра «третьего глаза» получает всю энергию, всю силу. Она ее привлекает, поглощает, питается ею. Чем больше энергии поступает в чакру «третьего глаза», тем сильнее, могущественнее, энергичнее и решительнее становится человек.

Между сексуальным центром, где происходит выброс энергии, и чакрой «третьего глаза», где энергия притягивается, расположены три других центра: пупочный, сердечный и горловой. Они отвечают за внутреннее функционирование организма, поддерживают его работу. Тем, кто занимается медитацией, крайне важно правильно понять эти семь центров.

Люди говорят: «Мы не видим божественного, мы не видим души». Но как только активизируется седьмой центр, связывающий нас с бесконечностью, мир начинает исчезать, а бесконечность начинает появляться. Не то чтобы мира больше нет — он есть, просто не такой, каким мы его знаем. Он становится миром бесконечности.



*Суфийский дервиш<sup>1</sup> Рабия прочла в священных писаниях, что Дьявола нужно ненавидеть. Она взяла свой экземпляр книги и вычеркнула эти слова.*

*Однажды в ее доме гостил друг, тоже дервиш. Как-то утром он открыл эту священную книгу и увидел зачеркнутые слова.*

*— Ты что, с ума сошла? — спросил он Рабию. — Ты изменила слова? Как можно менять священные писания?*

*— У меня не было выбора, — ответила Рабия, — пришлось изменить текст. С тех пор как я стала видеть бесконечность, я совершенно не вижу Дьявола. В писаниях говорится о ненависти к Дьяволу, но я никакого Дьявола не вижу. Куда бы я ни посмотрела, я повсюду вижу только Бога. Даже если бы Дьявол стоял прямо передо мной, я бы всё равно видела только Бога. Это первая проблема.*

*— А вторая проблема, — добавила она, — в том, что с тех пор, как я обрела знание, во мне нет ненависти, есть только любовь. Как же я могу ненавидеть? Во-первых, я не вижу Дьявола, а во-вторых, во мне нет ненависти. Вот почему я вычеркнула эти слова. Они ко мне больше не относятся.*

В день, когда активизируется седьмой центр, человек начинает ощущать всё то, чего до этого не видел и не знал. Но почему это происходит?

Когда ребенок появляется на свет, он не осознаёт каких-либо похотливых чувств, потому что соответствующий центр пока еще неактивен. Но как только этот центр заряжается энергией, вдруг начинает казаться, что мир меняется, принимает новый, иной вид.

---

<sup>1</sup> *Дервиш* — мусульманский аскет, приверженец суфизма — мистической традиции в исламе.





Стоит этому центру зарядиться энергией, и внешний мир начинает меняться. Но ведь вчера он был таким же, как сегодня, — что же произошло? Мир не изменился, просто внутри пробудился центр, который находился в спящем состоянии.

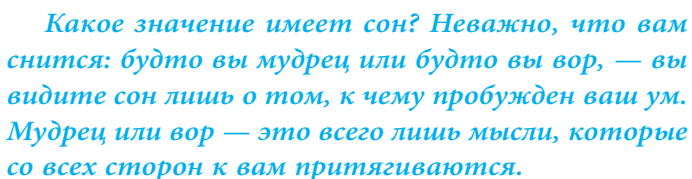
Точно таким же образом, когда заряжается энергией седьмой центр, мир остается прежним, но теперь в нем можно увидеть нечто новое. Мы впитываем в себя только то, что способны впитать. Всё доступно. То, что Будда брал от мира, по-прежнему существует. Даже сегодня нет абсолютно никакой трудности в том, чтобы стать Буддой. Даже сегодня нет никакой проблемы в том, чтобы стать Махавирой, так же как ничто не мешает человеку стать Рамой или Кришной. Нам по-прежнему доступно всё то, что получали они. Просто нам нужно пробудить в себе тот центр, который может всё это впитать.

Но мы спрашиваем совершенно о другом. Мы спрашиваем: «Где божественное?» Мы не спрашиваем: «Где тот центр, который нужно пробудить, чтобы ощутить божественное?» Мы упускаем возможность его ощутить, потому что этот центр остается спящим. Повсюду вокруг нас бесконечное множество ощущений, знаний, мыслей. Эти мысли окружают нас круглые сутки. В зависимости от того, какую мысль мы в себя впускаем, какой центр пробуждаем, к нам устремляются мысли, находящиеся в гармонии с этим центром. Они захватывают нас, поглощают. Это необходимо понять.

Если однажды утром вы выйдете из себя, то, к вашему удивлению, потом целый день будут происходить события, вызывающие у вас гнев. Почему именно в этот день? Вы думаете, что просто с самого утра день не задался, что от вас отвернулась удача. Но удача тут ни при чем. Центр, пробудившийся утром, отовсюду притягивает ситуации, которые с ним сонастроены, —

и это продолжается весь день. Поэтому люди, которые обрели знание, говорят, что и спать нужно тоже очень осознанно, ведь даже ночью, во сне, к вашему сознанию продолжают притягиваться мысли.

Всю ночь вам снятся сны. Эти сны созданы из мыслей, которые вы к себе притягиваете. Человеку, спящему рядом с вами, может сниться, что он мудрец, а вам — что вы вор. Не думайте, что, если вы спите рядом, вам обоим будет сниться одно и то же.



*Какое значение имеет сон? Неважно, что вам снится: будто вы мудрец или будто вы вор, — вы видите сон лишь о том, к чему пробужден ваш ум. Мудрец или вор — это всего лишь мысли, которые со всех сторон к вам притягиваются.*

Если человек спит осознанно, он будет отовсюду привлекать к себе мысли об осознанности и безмятежности.

Также необходимо с осознанностью вставать утром, чтобы весь день прошел с теми мыслями, с которыми он начался. Но чаще всего люди неправильно начинают день и неправильно его заканчивают. Эти два периода требуют особого внимания. Время перед сном должно быть особенно наполнено осознанностью, спокойствием, тишиной, блаженством и молитвой. Тогда в течение следующих шести-восьми часов сна вы будете притягивать к себе мысли о новом мире, новом свете, новых идеях. А первые мгновения после подъема утром должны быть медитативными, чтобы вы целые сутки притягивали истину, добро и красоту. Тот, кто сможет управлять этими двумя периодами, сумеет овладеть и всеми сутками.

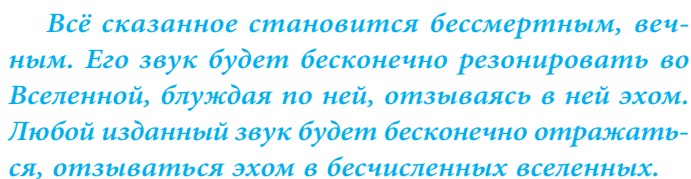
Вот почему медитацию, о которой я вам рассказываю, следует выполнять вечером перед сном и утром после пробуждения. Оба процесса — и пробуждение,

и засыпание — должны начинаться с медитации. Если вы сумеете правильно управлять этими двумя переходными стадиями, то заметите, как у вас внутри появляется спокойствие, как происходит трансформация.

Помните о том, что я вам говорил: вокруг нас — море мыслей. До изобретения радио мы даже не представляли себе, что сказанное в Москве можно услышать в Мумбаи. Мы просто не знали, что такое возможно. Точно так же жители Москвы не осознавали, что сказанное в Мумбаи можно услышать в Москве. Но теперь мы это знаем. Просто сидя здесь, мы не услышим того, что говорят в Москве, Пекине или Нью-Йорке, но если у нас есть радио — ситуация меняется. Однако эти голоса доносит до нас не само радио, а звуковые волны; радио их просто фиксирует.

Вокруг нас существует множество всего, но мы схватываем лишь то, что понимаем; остальное от нас ускользает. Мы можем впитать в себя лишь то, что находится с нами на одном уровне, на одной волне, то, что сонастроено с нашей активной чакрой. Тогда мы видим и слышим только это; мы вбираем это в себя.

Повсюду вокруг раскинулась бескрайняя паутина мыслей. Помните: слова не умирают. В этом мире ничто никогда не умирает. То, что я сейчас говорю, никогда не умрет; оно просто не может исчезнуть.



*Всё сказанное становится бессмертным, вечным. Его звук будет бесконечно резонировать во Вселенной, блуждая по ней, отзываясь в ней эхом. Любой изданный звук будет бесконечно отражаться, отзываться эхом в бесчисленных вселенных.*

Ученые полагают, что, вполне возможно, однажды будет изобретено устройство, способное зафиксиро-

вать то, что Кришна поведал Арджуне в Курукшетре<sup>1</sup>. Вполне возможно, будет зафиксировано то, что говорил Иисус или что Махатма говорил в Бихаре<sup>2</sup>, — ведь те звуки и по сей день где-то резонируют. Сумеют ученые изобрести такое устройство или нет — об этом мы можем лишь гадать. Однако те, кто способен активировать свой седьмой центр, могут безо всяких приборов схватывать самые благородные идеи, когда-либо задуманные на Земле. Богатство величайших умов мира находится в пределах их досягаемости, и жить среди этих волн — уникальный опыт.

Ницше однажды сказал: «Настал момент, когда я почувствовал, словно живу в тысяче километрах от времени». В тысяче километрах от времени? Как может человек жить в тысяче километрах от времени? Но кто ощущал что-нибудь на этом уровне, тот знает: оттуда кажется, будто весь мир — это глубокий ров, овраг, затерянный в какой-то темной долине, а сам человек будто живет на горе Эверест. Ощущение, что ты стоишь на такой вершине, живешь на ней, возникает только после активации самой высшей чакры. Как этого можно достичь?

Активировать эту чакру возможно, но, не активировав ее, вы не сможете войти в храм бесконечности. Пробудить эту чакру можно только при помощи намерения, а это значит — зарядив энергией чакру «третьего глаза». Тогда намерение проникает всё глубже, глубже и глубже, пока, наконец, не активирует седьмую и последнюю чакру.

<sup>1</sup> Кришна убеждает Арджуну принять участие в битве, разъясняя ему его долг как воина и принца и излагая различные философские системы веданты и процессы йоги.

<sup>2</sup> В 1946 году Махатма Ганди, рискуя жизнью, совершил миротворческую поездку в Бихар, где разгорелись кровопролитные индусско-мусульманские конфликты.